

Recupérate con sabor: elabora batidos y cócteles para el post-esfuerzo

José Miguel Martínez Sanz

Asesoramiento Científico-Técnico para la Planificación Deportiva, NUTRIAKTIVE.
Profesor asociado al Departamento de Enfermería de la Universidad de Alicante.

Aritz Urdampilleta Otegui

Centro Público de Enseñanza para Deportes, KIROLENE. Gobierno Vasco.
Asesoramiento Científico-Técnico para la Planificación Deportiva, NUTRIAKTIVE.

Recordamos según las referencias científicas que las recomendaciones para llevar a cabo un buen batido recuperador post-esfuerzo son:

- Entre 1-1,5g de hidratos de carbono/kg de peso del deportista. Que el 75% del aporte calórico sea al menos del 75% de mezcla de carbohidratos de alta carga glucémica como glucosa, sacarosa, fructosa y maltodextrinas (denominados azúcares de rápida absorción), para estimular la insulina y facilitar la formación de glucógeno muscular.
- Entre 20 y 30g de proteínas (de alto valor biológico, con un gran componente en aminoácidos ramificados. Se puede enriquecer con aminoácidos ramificados utilizando otros productos)
- Guardar una relación 3/1 o 4/1 sobre hidratos de carbono y proteínas (especialmente de suero de leche aislada), para una sinergia que optimice la síntesis proteica y evite el catabolismo muscular post esfuerzo.
- Al menos 500ml de líquido, con un pequeño aporte de sal (aporte de sodio entre 800-1150 mg/l, para recuperar la pérdida de sales minerales). Debemos recuperar el 150% del peso perdido durante el entrenamiento y la competición, especialmente cuando se compite día tras días como sucede en los deportes de resistencia o en actividades acuáticas como la natación, en la que hay limitaciones para ingerir alimentos o bebidas.

Ha llegado el momento de reinventarnos rompiendo con la monotonía en la recuperación post-esfuerzo, olvidarnos de los clásicos y recurriendo a diferentes sabores y alimentos. Ahora toca convertirse en un pequeño chef, siguiendo 3 simples pasos:

1. Coger los nutrientes importantes para el post-esfuerzo (agua, hidratos de carbono (HC), proteínas (P), aminoácidos ramificados y sodio) que contienen los alimentos y suplementos.
2. Meterlos en la coctelera o batidora para triturar y mezclar durante un corto tiempo.
3. Disfrutar de la receta sabrosa, apetitosa y sobre todo nutritiva.

Las recetas que te proponemos son:

1. Tuti-fruti

Ingredientes	1 yogur desnatado desnatado (125g) 1 pera pelada (130g) 1 plátano pelado (120g) 2 cucharadas rasas de postre azúcar (10g) Nuez pelada (5g) 200ml de zumo de naranja Dosis producto con 80% proteínas sabor de frutas o yogur (para mujeres reducir la dosis a la mitad)
Composición nutricional	Energía: 481,9kcal Hidratos de carbono: 73,7g Proteínas: 33,4g Grasas:5,7g Sodio:176,3mg
Comentario	Se deben triturar en una licuadora o batidora. Se puede añadir hielo o mantenerlo en la nevera para que este fresquito.

2. Chocolate a la naranja

Ingredientes	1 plátano pelado (120g) 1 cucharada sopera rasa de cacao en polvo (10g) 300ml de leche desnatada Dosis producto con 70-80% hidratos de carbono y 20-30% proteínas
Composición nutricional	Energía: 450kcal Hidratos de carbono: 86,5g Proteínas: 22,3 Grasas:1,5g Sodio:240,2
Comentario	Se deben triturar en una licuadora o batidora. Se puede añadir hielo o mantenerlo en la nevera para que este fresquito. Se puede reducir la cantidad de hidratos de carbono poniendo medio plátano.

3. San Francisco

Ingredientes	200ml de zumo de naranja 100ml de zumo de limón 200ml de zumo de piña Dosis producto con 70-80% hidratos de carbono y 20-30% proteínas Hielo (opcional)
Composición nutricional	Energía: 374kcal Hidratos de carbono: 76g Proteínas: 10,8g Grasas:0.8g Sodio:140mg
Comentario	Se debe triturar en una batidora. Se puede añadir hielo o mantenerlo en la nevera para que este fresquito Añadir una Barrita con 50% de proteínas o 2 yogures desnatados/edulcorados para cubrir las necesidades de proteínas post-ejercicio

4. Piña colada

Ingredientes	100ml de leche 300ml de zumo de piña 1 cucharada rasa de ralladura de coco (10g) 1 cucharada rasa de azúcar blanco (10g) Dosis producto con 80% proteínas sabor coco o piña (30g) (para mujeres reducir la dosis a la mitad)
Composición nutricional	Energía: 321,2kcal Hidratos de carbono: 49.43 Proteínas: 29,4g Grasas: 5.2g Sodio:85,2mg
Comentario	Se debe triturar en una batidora. Se puede añadir hielo o mantenerlo en la nevera para que este fresquito. Para aumentar la cantidad de hidratados de carbono podemos añadir 1 o 2 cucharadas de azúcar blanco o consumir un barrita de cereales. Cada cucharada rasa de azúcar blanco, aporta 10g de hidratos de carbono.

5. Cubano

Ingredientes	400ml de horchata de chufa 1 cucharada sopera rasa de café soluble (10g) 1 pizca de canela en polvo Dosis producto con 80% proteínas sabor chocolate (para mujeres reducir la dosis a la mitad)
Composición	Energía: 461,8kcal

nutricional	Hidratos de carbono: 57,2g Proteínas: 30,3g Grasas:12,8g Sodio:
Comentario	Se debe triturar en una batidora. Se puede añadir hielo o mantenerlo en la nevera para que este fresquito. Para aumentar la cantidad de hidratados de carbono podemos añadir 1 o 2 cucharadas de azúcar blanco o consumir un 3-5 galletas tipo maría. Cada cucharada rasa de azúcar blanco, aporta 10g de hidratos de carbono.

6. Horchata con fresas

Ingredientes	300ml de horchata de chufa 150g de fresas Dosis producto con 80% proteínas sabor fresa (para mujeres reducir la dosis a la mitad)
Composición nutricional	Energía: 477,9kcal Hidratos de carbono: 61,9g Proteínas: 29g Grasas:12,8g Sodio:80mg
Comentario	Se deben triturar en una licuadora o batidora. Se puede añadir hielo o mantenerlo en la nevera para que este fresquito.

7. Blanco y negro

Ingredientes	1-2 cucharadas rasas de café soluble (10-20g) 400ml de leche desnatada 2 cucharadas soperas rasas de azúcar (20g) Dosis producto con 80% proteínas sabor chocolate (para mujeres reducir la dosis a la mitad)
Composición nutricional	Energía: 292,35kcal Hidratos de carbono: 40,4g Proteínas: 25g Grasas:1,4g Sodio: 205mg
Comentario	Se deben triturar en una licuadora o batidora. Se puede añadir hielo o mantenerlo en la nevera para que este fresquito.

Bibliografía

- Urdampilleta A, Vicente-Salazar N, Martínez-Sanz JM. Necesidades proteicas en los deportistas y pautas dietético-nutricionales para la ganancia de masa muscular. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2012;16(1):25-35.
- Newsholme P, Krause M, Newsholme EA, Stear SJ, Burke LM, Castell LM. BJSM reviews: A to Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance--part 18. Br J Sports Med. 2011;45:230-2.
- Aragon AA, Schoenfeld BJ. Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? J Int Soc Sports Nutr. 2013 Jan 29;10:5.